

CONECTANDO EN FAMILIA:

GUÍA PARA UN USO SALUDABLE DE LAS REDES EN LA ADOLESCENCIA



CREADO POR:
Sandra Sánchez Casero

ENMARCADO EN:
Proyecto de ApS:
Bienestar Adolescente:
Estrategias para un desarrollo
Socioemocional Saludable

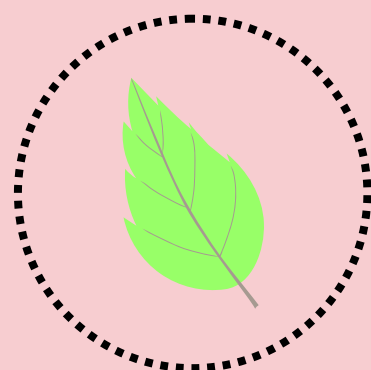
1

Esta guía ha sido creada como parte del Proyecto “Bienestar Adolescente: Estrategias para un Desarrollo Socioemocional Saludable”, financiado por la Oficina de Aprendizaje y Servicio de la Universidad Complutense de Madrid, y dirigido por el profesor Manuel Iglesias Soilán y la profesora Gema Martín Seoane.

Este proyecto educativo, sin fines lucrativos, tiene el objetivo de fomentar el aprendizaje y la difusión del conocimiento. Cualquier uso comercial de este ejemplar está expresamente prohibido. Su distribución está destinada a toda persona interesada, siempre y cuando se respeten las condiciones establecidas para su utilización.

El contenido de esta obra está protegido por la Ley, que establece penas de prisión y/o multas, además de las correspondientes indemnizaciones por daños y perjuicios, para quienes reprodujeren, plagiaran, distribuyeren o comunicaren públicamente, en todo o en parte, una obra literaria, artística o científica, o su transformación, interpretación o ejecución artística o fijada en cualquier tipo de soporte o comunicada a través de cualquier otro medio, sin el preceptivo reconocimiento a la obra original.

Nos comprometemos con el medio ambiente reduciendo la huella de carbono produciendo este ejemplar en formato digital.



**Primera edición: mayo de 2025
Pozuelo de Alarcón, 28040, Madrid.
Desarrollado en España**



Esta obra está bajo licencia Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional. Para ver una copia de esta licencia, visite <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

Esta licencia exige que los reutilizadores den crédito al creador. Permite a los reutilizadores distribuir, remezclar, adaptar y crear a partir del material en cualquier medio o formato, únicamente con fines no comerciales. Si otros modifican o adaptan el material, deberán conceder la licencia del material modificado bajo idénticos términos.

1

Rompiendo el silencio: la importancia de hablarlo



¿Para qué suelen usar los adolescentes el móvil?



WhatsApp
(94%),



Instagram
(84%)



TikTok
(79%)

Estos datos destapan el uso predominante de los dispositivos con fines de **entretenimiento e interacción social**.

El uso excesivo de estas herramientas pueden:

1 Afectar al rendimiento escolar.

2

Afectar a las rutinas básicas diarias.

3

Aumentar la exposición a contenido inadecuado.

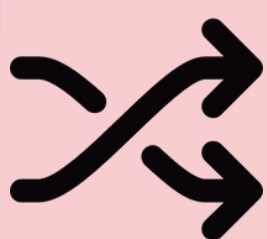
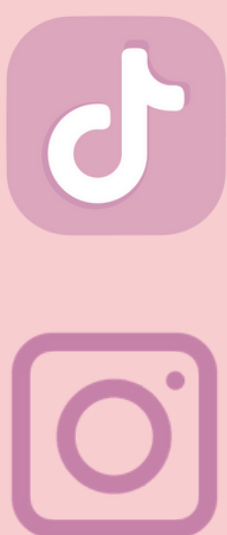
Las familias tienen un papel fundamental para acompañar y prevenir estos riesgos.

Señales del mal uso de dispositivos en casa

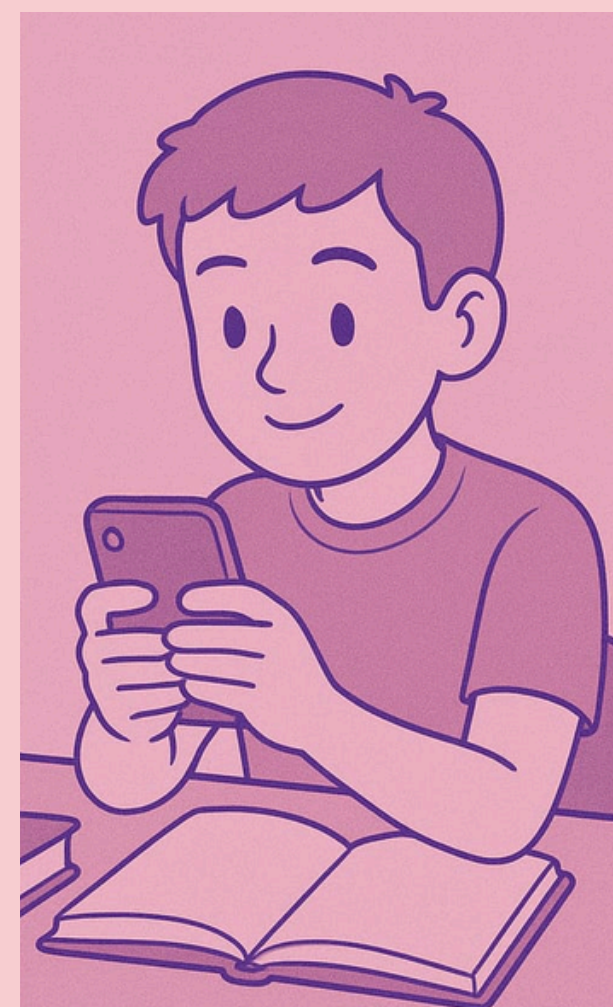
- ⚠ Bajo rendimiento en tareas escolares.
- ⚠ Insomnio o problemas para dormir.
- ⚠ Reducción de actividades físicas o hobbies.
- ⚠ Cambios bruscos de humor (irritabilidad, agresividad, entre otros).
- ⚠ Desinterés por la interacción social.
- ⚠ Ocultar el móvil o pantalla al acercarse a ellos.



Preocupaciones clave y formas de prevenirlas



Disminución
de la
concentración



Revisión constante del móvil → interrupciones → calificaciones más bajas.

¿Qué podría hacer?

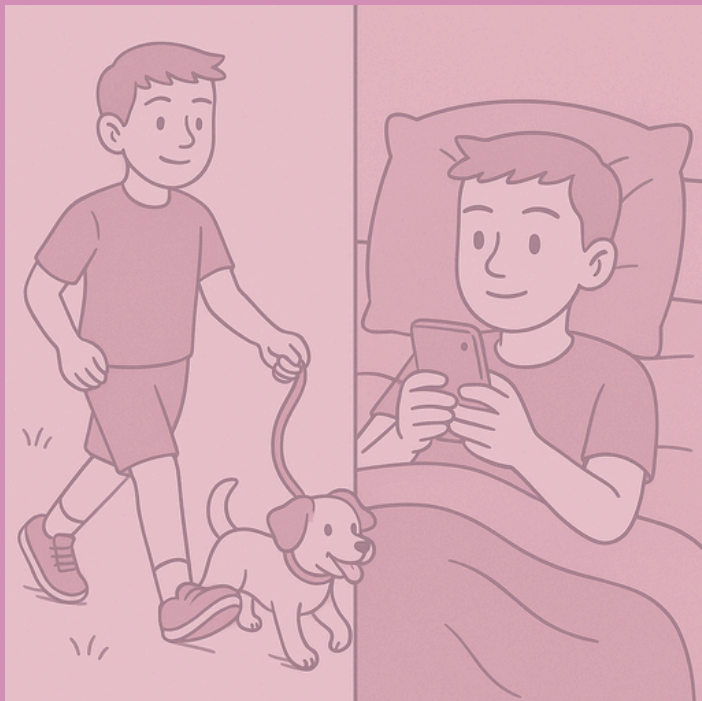
- ✓ Podría utilizar horarios libres de pantallas durante el estudio.
- ✓ Es aconsejable crear rutinas de estudio con pausas.
- ✓ Conviene que hable con su hijo/a sobre sus hábitos con el móvil.



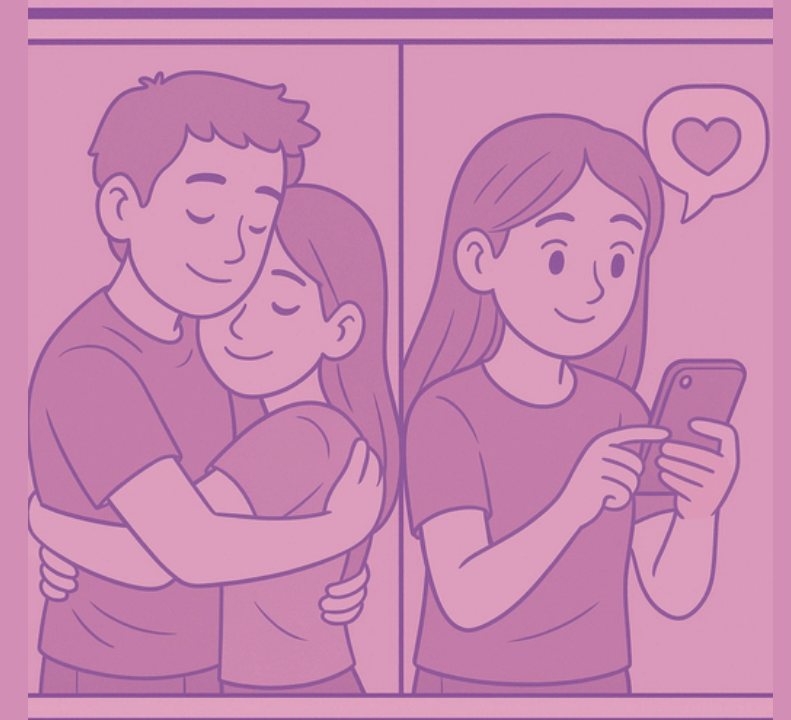
2- RUTINAS DIARIAS

Las rutinas favorecen el bienestar físico, emocional y social para un buen desarrollo personal.

El uso excesivo de redes puede reemplazar hobbies, esenciales para el bienestar físico.

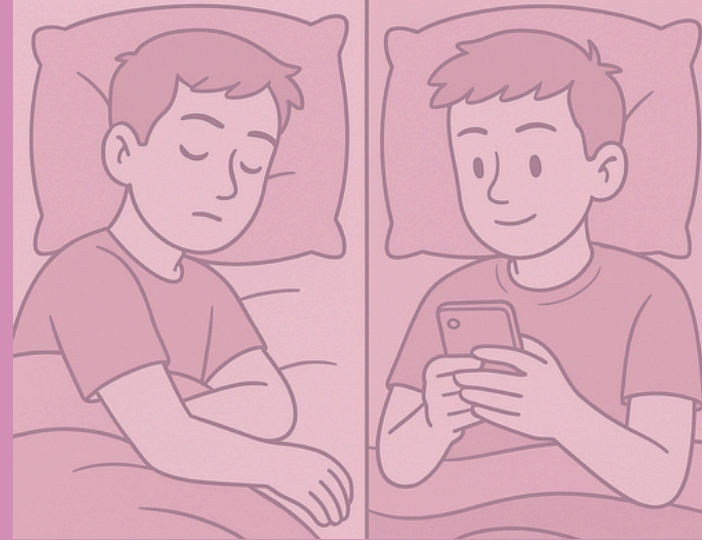


El uso excesivo de redes reduce las interacciones presenciales, esenciales para su desarrollo social.



! CUIDADO !

El uso excesivo o mal uso de redes sociales puede afectar a algunas rutinas que estructuran el día a día de los adolescentes :



El uso del móvil antes de dormir altera el sueño de los adolescentes, afectando su descanso y bienestar diario.

¿Qué podría hacer?

- ✓ Podría promover actividades alternativas: deporte, arte, lectura.
- ✓ Conviene acordar juntos un horario digital, con límite antes de dormir.
Puedes usar herramientas de control parental.
- ✓ Se recomienda dar ejemplo: podría reducir usted también su uso de pantallas en casa.

Ejemplo práctico: completar esta tabla en familia y adáptala cada semana:

DÍA DE LA SEMANA	HORA DE INICIO DE USO DE PANTALLA	HORA LÍMITE PARA APAGAR PANTALLA	ACTIVIDADES ALTERNATIVAS (lectura, paseo, juegos ...)

